



Osteoporosis: Un padecimiento silencioso que requiere Vitamina D para su tratamiento

- *La prevalencia de Osteoporosis en México en mujeres y hombres mayores de 50 años de edad es de 17 y 9% en columna lumbar, respectivamente, y de 16 y 6% en cadera, respectivamente¹.*
- *La Vitamina D es la única hormona conocida, capaz de estimular a las proteínas implicadas en la absorción intestinal de calcio.*

La Osteoporosis es una enfermedad caracterizada por la disminución en la fortaleza ósea y aumento en el riesgo de fracturas. No presenta una sintomatología concreta, hasta que se produce una fractura.

Normalmente, en un tratamiento para la osteoporosis, evitar fracturas óseas y fortalecer los huesos es el objetivo principal por eso, aumentar la ingesta de calcio se vuelve necesario sin embargo, se debe considerar su combinación con una hormona muy importante para la salud del organismo: La Vitamina D (VD).

La Vitamina D es la única hormona conocida, capaz de estimular a las proteínas implicadas en la absorción intestinal de calcio.

Cuando el organismo no produce suficiente VD, aparece la Osteoporosis.

Julián Vázquez Talavera, Gerente Nutricional Marketing de **medix**[®], explica: sin suficiente vitamina D, el cuerpo no absorbe adecuadamente el calcio de los alimentos, obligando al cuerpo a movilizar las reservas de calcio depositado en el esqueleto, lo que debilita al hueso e impide la formación y el fortalecimiento de hueso nuevo y fuerte.

Por eso, se recomienda que, en personas con deficiencia o insuficiencia de VD, el consumo diario de Vitamina D debe ser en adultos y adultos mayores, de 4,000 Unidades Internacionales (UI).

Lo ideal para un tratamiento adecuado, **es acudir al médico** ya que es el único que puede determinar si, además de tener una alimentación adecuada y de establecer un programa de ejercicio físico, se necesita algún suplemento como esta pequeña gran vitamina, para disminuir los riesgos de la Osteoporosis.



Por esa razón y en el marco de la celebración del Día Mundial de la Osteoporosis, establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), es importante hacer conciencia del impacto del padecimiento y su prevención mediante los consejos del experto Julián Vázquez Talavera:

Es necesario prevenir la Osteoporosis a través del cambio de hábitos y siempre bajo la supervisión de un especialista que te recomiende:

- **Tomar una dieta rica en Vitamina D y calcio.** Se puede obtener vitamina D de tres formas: a través de la piel, con la ingestión de ciertos alimentos (Lácteos, pescados azules y frutos secos) y por medio de suplementos.
- **Realizar actividad física.** Realizas tipos de ejercicio de acuerdo a tus necesidades, tener en cuenta normas posturales correctas a la hora de realizar las actividades del día a día.

1. *Clark P, Carlos F, Vázquez-Martínez JL. Epidemiology, costs and burden of osteoporosis in Mexico. Arch Osteoporos 2010; 5:9-17.doi:10.1007/s11657-010-0042-8.*

Para mayor información comunícate al 01800 36 63349 o visita la página web:

www.medix.com.mx

Relaciones Públicas *medix*[®]:

Ana María Estrella | aestrella@medix.com.mx
Penélope Rangel | prangel@medix.com.mx

Contacto de Prensa:

Manolo Castro | Relaciones Públicas
Cel. 5559070613
Mail. manolocb@me.com

Male Agis | Relaciones Públicas

Cel. 5510783406
Mail. male.agis@gmail.com

Acerca de *medix*[®]

medix[®] es una empresa farmacéutica 100% mexicana, con más de 60 años en el mercado, orientada a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de productos químicos de sobrepeso y obesidad y de enfermedades asociadas a este padecimiento, lo que ha llevado a *medix*[®] a ser líderes en el mercado en este segmento.

Ha integrado en su portafolio **las líneas de Gastroenterología y Salud Femenina**, con el objetivo de robustecer las opciones para brindar salud a la población.

medix[®] **apoya el tratamiento integral y personalizado para Sobrepeso y Obesidad**, basado en un equipo multidisciplinario, a favor del uso racional de medicamentos en caso de ser requerido, de la prescripción y seguimiento al tratamiento, por un profesional de la salud.

Por más de 20 años, en *medix*[®] han contribuido con el bienestar de la población Centroamericana y del Caribe a través de la distribución y comercialización de su línea farmacéutica en esta región.

Su dinamismo los ha llevado a incrementar las posiciones geográficas en Latinoamérica con la expansión a Paraguay y Ecuador, así como cruzar los continentes y poder iniciar la comercialización en Europa a través del mercado español, puerta de entrada y punta de lanza para el continente europeo y asiático.

Página Web: www.medix.com.mx

Facebook: @medixMx